



## ORIENTACIONES ESTRATEGIAS DE APOYO

ÁREA Educación Física		GRADO 8	
PERÍODO	PERÍODO 1	PERÍODO 2	PERÍODO 3
DESEMPEÑO	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identifica las cualidades físicas que se desarrollan por medio de diferentes deportes</li> <li>Realiza adecuada y técnicamente las diferentes actividades y ejercicios para el desarrollo y mejoramiento de las capacidades físicas.</li> <li>Realiza correctamente los diferentes ejercicios, de manera individual y colectiva, que le permitan el mejoramiento y desarrollo de sus cualidades físicas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconoce la importancia de la actividad física, en el cuidado de la salud</li> <li>Controla la respiración y la relajación en situaciones de actividad física</li> <li>Ejercita técnicas de actividades físicas alternativas, en buenas condiciones de seguridad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aplica Procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas.</li> <li>Selecciona técnicas de tensión y relajación de control corporal.</li> <li>Controla la respiración y la relajación en situaciones de actividad física</li> <li>Identifica Métodos para el desarrollo de cada una de mis capacidades físicas y los aplico</li> </ul>

CONTENIDO	<p>Fundamentos básicos de preparación física.</p> <p>Equilibrio, manejo y control corporal.</p> <p>Calentamiento general y específico.</p>	<p>Cualidades físicas básicas.</p> <p>Concepto de flexibilidad.</p> <p>Concepto de velocidad.</p> <p>Concepto de fuerza.</p> <p>Concepto de resistencia.</p> <p>Concepto de coordinación</p>	<p>El calentamiento.</p> <p>Stretching” que es y para qué sirve “</p> <p>Técnicas de relajación</p> <p>Flexibilidad</p>
HERRAMIENTAS DE APOYO	<p>Páginas de internet</p> <p>Talleres</p> <p>Documentos, videos</p>	<p>Páginas de internet</p> <p>Talleres</p> <p>Documentos, video</p>	<p>Páginas de internet</p> <p>Talleres</p> <p>Documentos, video</p>